



Guía para la Persona que Cuida a Personas Enfermas

Modulo 15

Cuidando a un Miembro de la Familia con Enfermedades Mentales

Folleto del Participante

UCARE Módulo 15

Cuidando a un Miembro de Familia Con Enfermedad Mental

Propósito

El módulo 15 proporcionará a las personas que cuidan de un miembro de familia que tiene una enfermedad mental con hechos sobre la enfermedad mental. En este módulo hablaremos de síntomas de la enfermedad mental, incluso reacciones emocionales que son comunes entre miembros de familia, e información sobre programas locales que están disponibles para ayudar a los miembros de familia y personas con la enfermedad mental.

Lo que usted aprenderá

Después de completar este modulo, usted podrá:

1. Poner hechos básicos en una lista sobre la enfermedad mental y recuperación
2. Reconocer síntomas de la enfermedad mental
3. Identificar las etapas de las reacciones emocionales entre los miembros de la familia.
4. Expresar los sentimientos sobre lo que es ser un cónyuge, padre, o hermano de alguien con una seria enfermedad mental.
5. Identificar los recursos de la comunidad que proporcionan apoyo a las familias e individuos con enfermedad mental.
6. Describir una acción específica que usted tomará la semana siguiente para cuidarse a si misma.

HECHOS BÁSICOS SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL Y RECUPERACIÓN

Realidades sobre la enfermedad mental:

- . Las enfermedades mentales son desordenes biológicamente basados en el cerebro. Ellos no pueden ser sanados por "fuerza de voluntad" y no están relacionados "con el carácter" de una persona o inteligencia
- . Las enfermedades mentales golpean a individuos en la plenitud de sus vidas, a menudo durante adolescencia y joven ya maduro. Todas las edades son susceptibles, pero el joven y los adultos son sobre todo vulnerables
- . Sin el tratamiento las consecuencias de la enfermedad mental para el individuo y sociedad se tambalean: invalidez innecesaria, cesantía, abuso de sustancia, falta de hogar, encarcelamiento inadecuado, suicidio y vidas gastadas
- . El coste económico de la enfermedad mental no tratada es más de 100 mil millones de dólares cada año en los Estados Unidos

Realidades sobre recuperación:

- . Los mejores tratamientos para las enfermedades mentales hoy son muy eficaces
- . Pero, el tratamiento aun no es "una cura" y los síntomas pueden ir y venir entre lapsos.
- . Entre 70 y el 90 por ciento de individuos tienen una reducción significativa de síntomas y una mejor calidad de vida con una combinación de medicación y tratamiento psicosocial y apoyos.
- . La identificación temprana y el tratamiento son de importancia vital.
- . Consiguiendo el tratamiento adecuado temprano, hace que la recuperación sea más rápida.
- . El tratamiento puede proteger el cerebro de daño adicional relacionado al curso de la enfermedad.

SYMPTOMAS y TRATAMIENTO

El tratamiento para una enfermedad mental es por lo general dirigido por un diagnóstico. Una vez que dan a una persona un diagnóstico, aquella "descripción" puede dirigir el tipo de tratamiento recomendado. Este módulo no contestará ninguna pregunta técnica que usted puede tener sobre el diagnóstico de un miembro de su familia o tratamiento. Sin embargo, usted puede querer investigar por su propio lado lo que se sabe sobre el diagnóstico "o descripción" que ha sido dada para describir la condición del miembro de su familia. En la sección de Recurso de este Folleto hay breves descripciones de estados mentales principales. Estas descripciones de una página indican síntomas y los tipos de tratamiento por lo general recomendado para cada condición. Esta información fue obtenida del sitio Web de Salud Mental del Instituto Nacional Salud Mental. Para mayor información, puede visitar el sitio Web.

Para investigar síntomas y tratamiento de una enfermedad mental

. Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) sitio Web:

www.nimh.nih.gov

Notas:

Síntomas de las Enfermedades Mentales

Estos cambios son muy inquietantes

Una de las cosas más difíciles de tratar en cuanto a la persona con una enfermedad mental es el cambio del comportamiento del miembro de su familia. La persona puede actuar de modos que usted nunca ha visto antes y que son muy confusas. Este no es la persona que usted conoce. La persona que usted conoce no actúa de esta manera. Estos cambios son muy inquietantes. Usted no sabe como responder. Usted echa de menos a la persona que usted conocía, y con la cual usted podía contar actuaba de ciertos modos.

El siguiente gráfico muestra comportamientos en una lista que son síntomas de la enfermedad mental. Usted puede reconocer éstos síntomas en el miembro de su familia. Lea la lista de la izquierda y compruebe los comportamientos que usted ve en el miembro de su familia.

¿Son estos nuevos comportamientos?

Ahora lea la lista de la mano derecha y compruebe los comportamientos que usted solía ver, pero que ya no ve en su miembro de familia. ¿Echa de menos usted a la persona que hizo estas cosas?

ENTENDIENDO LOS SYMTOMAS DE UNA ENFERMEDAD MENTAL

Nuevos comportamientos que usted ahora ve	Comportamientos usted solía ver
<p>Tensión constante y nerviosismo Irritabilidad, a menudo critica, hasta abusivo Imprevisible, reacción exagerada a cosas Indiferencia; obstinación inflexible Declaraciones irracionales y respuestas Obsesión con sus propias actividades y búsquedas; auto estima muy inflada Olvida y pierde sus cosas Tristeza incontrolable o llanto Grosería y hostilidad Temor y vigilancia hiperkinética Devastado por la desaprobación de sus amigos</p>	<p>Capacidad de concentrarse y enfocarse Intuitivo sobre lo que pasa Siente orgullo de su aspecto e higiene personal Capacidad para intimidad Capacidad de enfrentarse con problemas menores Disfruta de la familia, amigos, trabajo Capacidad de practicar auto control Optimismo, fe, creencia en el futuro</p> <p>Calor y seriedad en sus relaciones</p> <p>Capacidad de apreciar a la gente y aceptar su ayuda</p>
<p>Desinterés en el sexo o no puede cansarse de ser activo sexualmente Indeciso Comportamientos inadecuados y extraños Desea estar lejos de los demás y aislado</p>	<p>Siente orgullo de poder tomar responsabilidades Capacidad de expresar alegría</p> <p>Capacidad para ver otro punto de vista Buena voluntad de seguir tratamiento cuando mal</p>
<p>Cambiado debido a la enfermedad</p>	<p>Perdido debido a la enfermedad</p>

Etapas de las Reacciones Emocionales Entre Los Miembros de la Familia

La Alianza Nacional de la Enfermedad Mental, o NAMI, es una empresa no lucrativa que proporciona educación, apoyo y la defensa para aquellos con una enfermedad mental y a los miembros de familia. El NAMI ha identificado tres etapas principales de reacciones emocionales entre los miembros de familia cuando ellos aprenden a tratar con la enfermedad de una persona. Éstos son reacciones comunes que la gente experimenta cuando ellos tratan de adaptarse. Las familias a menudo experimentan "una montaña rusa" de emociones y a veces es provechoso para ellos aprender que sus reacciones son típicas. Ellos no son solos o únicos en sus experiencias. Ellos tienen que pasar por un proceso penoso con etapas que no comienzan y se paran en períodos previsibles del tiempo. Uno puede experimentar una negación al problema durante mucho tiempo entonces se mueven de la cólera y rápidamente a la depresión. Las reacciones de los miembros de familia pueden el variar alrededor de muchas y variadas emociones.

Estas etapas que describiremos en esta sesión vienen de la clase de Familia a Familia desarrollada por NAMI. Sus clases están disponibles por todo el estado.

Etapa 1: Por lo general ocurre cuando su familia tiene que tratar con un acontecimiento catastrófico. Una crisis ocurre y usted no quiere creerlo. Una crisis podría ser el fracaso en la escuela, un divorcio o violencia doméstica. Usted está conmovida. Usted se siente abrumado y aturdido. Es común sentir culpa y la vergüenza. Pero usted también quiere racionalizar lo que pasó, encontrar una explicación que lo hace estar bien. En esta etapa usted realmente no sabe que hacer o donde dar vuelta. Usted quiere que todas las cosas sean "normales" de nuevo. Pero usted comienza a reconocer que algunas cosas han cambiado fundamentalmente.

La pérdida de un miembro familiar que usted "conoció" trae una pena profunda

Etapa 2: Aprendiendo a adaptarse. La cólera, la culpa, y el resentimiento son toda la parte de la etapa de adaptación. La cólera puede ser dirigida hacia el miembro de familia con la enfermedad mental y/o puede ser dirigido hacia dentro a usted mismo por constantemente sintiéndose culpable sobre lo que

usted debería haber hecho diferente. El reconocimiento de sus sentimientos y reconociendo que este es una parte importante del proceso es crítico. Con el tiempo, usted ha reconocido el grado de los cambios y entiende que estos cambios afectarán el futuro del miembro de familia y el suyo. Y la pérdida del miembro de familia que usted "conocía" trae una pena profunda.

Etapa 3: Se mueve de la desesperación y culpa y pena a un entendimiento de los desafíos que su miembro de familia afronta y el coraje ellos tienen que tratar con la enfermedad. La aceptación reconoce que nadie es culpable y que usted puede seguir adelante. Es en este punto que usted puede abogar y usar su entendimiento para unirse a otros en apoyar las actividades de abogacía.

Notas:

ETAPAS DE REACCIONES EMOCIONALES EN LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

1. Como afrontar con este acontecimiento catastrófico

Crisis y Choque

- Sentimiento abrumado
- Aturdimiento
- No sabemos como tratarlo

Negación

- Este no es realmente serio
- Hay una explicación absolutamente lógica de esto
- Esto pasará

Reconocimiento

- Esperando que esto no sea a largo plazo
- De alguna manera todo volverá mágicamente a lo normal
- Espera contra la esperanza

2. Aprendiendo a adaptarse

Cólera / Culpa / Resentimiento

- Comenzamos a culpar a la víctima
- Insistir en que la persona "despierte de esto"
- Culpa de todo, temiendo que esto realmente sea nuestra falta
- Atormentarnos con el auto culpa

Reconocimiento

- El hecho que la enfermedad mental pasó a alguien que amamos se hace una realidad para nosotros
- Sabemos que esto cambiará nuestras vidas juntos

Pena

- futuro juntos es incierto
- Profundamente sentimos una pérdida de la persona que conocíamos
- Tristeza que no desaparece

3. Haciéndose un defensor

Entendimiento

- Empatía por lo que nuestro ser amado sufre
- Respeto por el valor que toma para enfrentarse con la enfermedad

Aceptación

- Esto no es la falta de nadie
- Esta es una experiencia de la vida que es triste y difícil, pero que enfrentaremos

Defensa / acción-

Enfoque su enojo y pena para abogar para otros

- Afiliarse a grupos de defensa públicos y involucrarse activamente en ellos

La historia de Helen

Mientras usted lee esta historia identifique las etapas de la página 8.

Helen era un estudiante graduado y un ayudante en una universidad local. Ella tenía un segundo trabajo de tiempo parcial fuera del campo universitario, en un laboratorio de investigación. Ella trabajó y estudió 60-70 horas por semana y salió los fines de semana a clubes locales con sus amigos. Sus padres estuvieron preocupados que ella "se iba a quemar" con tantas horas de trabajo y con tantas fiestas. Pero ellos racionalizaron que Helen era joven y ella parecía manejar todo bien. Además, Helen era un adulto y ellos no quisieron aparecer como si ellos la trataban como un adolescente.

Como un ayudante de clases, Helen clasificaba y corregía exámenes de mitad de trimestre para la clase de Biología. Su profesor continuamente le preguntaba cuando ellos terminaría de corregirlos, pero Helen siguió haciendo excusas. Finalmente, hacia el final del semestre Helen no había corregido ningún examen a mitad del trimestre y el profesor tuvo que pedir a otro ayudante de enseñanza corregir los exámenes a tiempo para entregar las notas.

Helen pidió perdón al profesor y explicó que su trabajo fuera de la universidad había estado muy exigente y ella llevaba una carga escolar pesada este semestre. Ella también pidió perdón al ayudante que hizo su trabajo sacándolo a comer porque él tuvo que hacer el trabajo para ella (clasificar los exámenes)

El profesor de Biología pensó quitar a Helen de su trabajo como un ayudante antes del próximo año escolar. Él estaba poco dispuesto porque él sabía que ella era inteligente y buena trabajadora, y él no quería que ella abandonara la escuela. Al final, le permitieron guardar su trabajo para el próximo año escolar.

A principios de su segundo año como un ayudante que da clases, Helen fue asignada a un nuevo profesor. Como este profesor había sido advertido que Helen tendió a aplazar, él estableció una lista estricta para su clasificación para ser completada. Helen estuvo de acuerdo con y firmó esta lista porque ella quiso funcionar mucho después de la vergüenza del año pasado. A pesar de todas las promesas de Helen y las expectativas estrictas del nuevo profesor, la misma cosa pasó y los exámenes no se hicieron clasificados hacia

el final del semestre. El profesor trató de ponerse en contacto con Helen en la escuela y en casa recuperar los exámenes, pero era fracasado. Finalmente él llamó sus padres en otra ciudad para ver si ellos sabían donde ella era. Los padres de Helen condujeron a su apartamento donde ellos encontraron Helen que se esconde bajo sus sobrecamas. Ella había estado en su apartamento durante una semana - no comida o dirigirse a alguien. Ellos encontraron los exámenes no clasificados en su mesa de comedor.

Se confesaron culpable de Helen un hospitalizado unidad psiquiátrica para tratar su depresión. Ella fue diagnosticada finalmente con el desorden bipolar.

Notas:-----

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Hay algunos recursos de la comunidad muy buenos que pueden ayudar a su familia a encontrar la información que usted necesita. El NAMI tiene un programa de educación llamado "Familia a Familia" que es un curso gratis de 12 semanas. Además el NAMI tiene otro curso llamado "B.R.I.D.G.E.S." para la persona con la enfermedad mental. La organización tiene grupos de apoyo así como consejeros para miembros de la familia y consejeros para consumidores. El personal y los voluntarios pueden proporcionar el apoyo apropiado y la ayuda que es tan necesaria.

Algunos programas que son ofrecidos por NAMI son:

Programa Familia a Familia" un curso gratis de 12 semanas para familias de las personas que tienen enfermedades mentales. Los miembros de familia pueden unirse juntos para apoyar el uno al otro y recibir esta educación tan valiosa sobre los signos y síntomas de una enfermedad mental, medicaciones, etapas emocionales, habilidades de adaptación eficaces, solución de problema y comunicación. Las clases también se ofrecen en español.

B.R.I.D.G.E.S. (Recuperación Individual de Sueños a través de la Educación y Apoyo) - un curso gratis de 10 semanas para consumidores de servicios de salud mental y para aquellas personas interesadas en establecer y mantener su salud y recuperación.

El Programa de Guía proporciona un entrenador personal quién puede autorizar a los consumidores a lograr más independencia y levantar su auto estima. Los consejeros proporcionan ayuda para encontrar grupos de apoyo, escribir objetivos realistas, integrarse nuevamente en la sociedad, y permanecer fuera del hospital.

Hope For Tomorrow es un Programa de Educación de Salud Mental ofrecido para las escuelas después de la elemental y escuelas secundarias. Estos junto, combinan los esfuerzos y perspicacias de profesionales de la salud mental, educadores, y otros expertos para ayudar a padres, profesores, estudiantes y comunidades a entender la enfermedad mental - un paso crucial al mejoramiento de las vidas de aquellos afectados por ello.

Los Grupos de Apoyo están disponibles a través de todo el estado para miembros de familia, amigos y consumidores que buscan el apoyo de aquellos que entienden.

El Entrenamiento de Clero y Entrenamiento de Abastecedor proporcionan la entrenamiento a miembros de clero y salud general y abastecedores de salud mental. Cada formación es enseñada por un panel de miembros de familia, consumidores, y profesionales. Los participantes reciben entrenamiento en enfermedad mental, modos de ofrecer el apoyo tanto a los consumidores como a las familias, y recursos disponibles en la comunidad. Para más información y signo de clase, poner en contacto

NAMI Utah
450 S 900 E *160
Salt Lake City, UT 84102
(801) 323-9900 Peaje libre: 1-877-230-6264
Sitio Web: www.namiut.org:
Correo electrónica: education@namiut.org

USTED CUIDESE

Cuidándose a si mismo a menudo es pasado por alto. Las necesidades de otros miembros de familia a menudo son descuidadas. Las familias necesitan tranquilidad, esperanza y aprender a tratar de ver como mejor lidiar con un ser amado

¿Qué consejo daría usted a alguien en una posición similar a la suya (como un cónyuge, padre, hermano) de una persona con la enfermedad mental?

¿Qué hace usted para cuidarse a si mismo? Anote una cosa que usted hará PARA USTED esta semana.

Esta semana me comprometo a hacer para mí:

Llevaré a cabo esto el -----

(la fecha)

Contaré a -----

(persona)

que yo he hecho para mí esta semana.

RECURSOS

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO PARA ENFERMEDAD MENTAL SERIA DESÓRDENES DE ANSIEDAD

¿Que son Desórdenes de Ansiedad?

La ansiedad es una reacción normal hacia una tensión. Le ayuda como enfrentar una situación tensa en la oficina, estudiar más para un examen, quedarse enfocado en un discurso importante. En general, esto ayuda a una a enfrentar mejor. Pero cuando la ansiedad se hace un temor excesivo, irracional de situaciones diarias, esto se ha convertido en un desorden de incapacitación.

Cinco tipos principales de desórdenes de ansiedad son:

Desorden de Ansiedad Generalizado

Desorden Obsesivo-Compulsivo(OCD)

Desorden de Pánico

Desorden de Tensión Postraumático (PTSD)

Fobia Social (o Desorden de Ansiedad Social)

Tratamiento:

Los tratamientos eficaces para los desórdenes de ansiedad están disponibles, y la investigación busca terapias nuevas, mejores que pueden ayudar a la mayor parte de las personas con desórdenes de ansiedad a llevar vidas productivas, satisfactorias.

Un folleto detallado que describe Desórdenes de Ansiedad, los síntomas, causas y tratamientos de los mas populares desórdenes de ansiedad, con información de cómo recibir ayuda y adaptación (2000 [rev], febrero del 2006 puede ser encontrado en:

http: // www.nimh.nih.gov/publicat/NIMHanxiety.pdf

DESORDEN DE HIPERACTIVIDAD DE DÉFICIT DE ATENCIÓN (ADHD)

¿Cuál es Desorden de Hiperactividad de Déficit de Atención?

El Desorden de Hiperactividad de Déficit de Atención, ADHD, es uno de los trastornos mentales más comunes que se desarrollan en los niños. Los niños con ADHD han dañado el funcionamiento en ajustes múltiples, incluso el hogar, escuela, y en relaciones con sus amigos. De no ser tratado, el desorden puede tener efectos adversos a largo plazo en la adolescencia y adultez.

Signos y Síntomas:

Los síntomas de ADHD aparecerán sobre el curso de muchos meses, e incluirán:

Impulsividad: un niño que actúa rápidamente sin pensar primero

Hiperactividad: un niño que no puede quedarse quieto, anda, corre, o se sube por todos lados cuando los otros están sentados, habla cuando los otros hablan

Falta de atención: un niño que fantasea o parece estar en otro mundo, no se concentra en lo que pasa a su alrededor.

¿Cómo es diagnosticado?

Si se sospecha que tiene ADHD, el diagnóstico debería ser hecho por un profesional con experiencia en ADHD. Esto incluye a psiquiatras de niño, psicólogos, pediatras del desarrollo/conducta, neurólogos de conducta, y trabajadores sociales clínicos. Después de excluir otros motivos posibles del comportamiento del niño, el especialista comprueba los archivos de la escuela y archivos médicos y habla con los profesores y padres que ya han llenado una aplicación de comportamiento que tasa la escala para el niño. Un diagnóstico es hecho sólo después de que toda esta información ha sido considerada.

Tratamiento:

Tratamientos eficaces para ADHD están disponibles, e incluyen terapia de conducta y medicaciones.

Un folleto detallado que describe ADHD, que describe síntomas, causas, y tratamientos, con información en como obtener ayuda y como lidiar (2003 [rev], febrero de 2006 citado) puede ser encontrado en:

www.nimh.nih.gov/publicat/jNIMHadhpub.pdf

Los Desórdenes de Espectro de Autismo (Desórdenes del Desarrollo Penetrante)

Los Desórdenes de Espectro de autismo (ASD), también conocido como Desórdenes del Desarrollo Penetrantes (PDDs), causan daño severo y penetrante en el pensamiento, sentimiento, lengua, y la capacidad de estar relacionado con otros. Estos desórdenes son por lo general primero diagnosticados en la infancia temprana y van de severo, llamada el desorden autista, a una forma mas suave a un orden de desarrollo penetrante no por otra parte especificado (PDD- DNOS), llamada síndrome de Asperger. Estos también incluyen dos. Desórdenes no muy comunes, síndrome de Rett e infancia de desorden desintegrado.

Signos y Síntomas:

Los padres son por lo general los primeros en notar. comportamientos extraños en su niño. En algunos casos, el bebé parece "diferente" al nacer, insensible a la gente o enfocando atentamente a un artículo largos períodos del tiempo. Los primeros signos de un desorden de espectro de autismo pueden también pueden aparecer en niños que había estado desarrollándose normalmente. Cuando un niño afectuoso, charlatán de repente se hace silencioso, retirado, auto abusivo, o indiferente a actividades sociales, algo esta mal.

Tratamiento:

No hay un mejor tratamiento para todos los niños con ASD. Las decisiones sobre el mejor tratamiento, o combinación de tratamientos, deberían ser tomadas por los padres con la ayuda de un equipo diagnóstico experto confiado.

Un folleto detallado que describe Desórdenes de Espectro de Autismo, los síntomas, causas, y tratamientos, con la información de ayuda, y como lidiar (2004, citado como febrero del 2006) puede ser encontrado en:

www.nimh.nih.gov/publicat/autism.cfm

DESORDEN BIPOLAR

¿Cuál es Desorden Bipolar?

El Desorden Bipolar, también conocido como la enfermedad maniaco-depresiva, es una enfermedad médica seria que causa cambios en humor de una persona, energía, y capacidad de funcionar. Diferente de los altibajos normales por los cuales cada uno pasa, los síntomas del desorden bipolar son severos.

Signos y Síntomas:

El desorden bipolar causa oscilaciones de humor dramáticas "de demasiado alto" y/o irritable a triste y desesperado, y luego atrás otra vez, a menudo con períodos del humor normal en medio. Los cambios severos de energía y comportamiento van junto con estos cambios del humor. Los períodos de máximos y mínimos son llamados episodios de manía y depresión.

Tratamiento:

La mayor parte de personas con el desorden bipolar pueden conseguir la estabilización sustancial de sus oscilaciones de humor y síntomas relacionados con el tiempo con el tratamiento apropiado. Una estrategia que combina la medicación y el tratamiento psicosocial es óptima para manejar el desorden con el tiempo.

Un folleto detallado que describe síntomas, causas, y tratamientos, con la información en la adquisición de ayuda y adaptación (2001, febrero de 2006 citado) puede ser encontrado en www.nimh.nih.gov/publicat/NIMHbipolar.pdf

BORDERLIN E DESORDEN DE PERSONALIDAD

¿Cuál es Desorden de Personalidad de Línea de demarcación?

El desorden de personalidad de línea de demarcación (BPD) es una enfermedad mental seria caracterizada por la inestabilidad penetrante en humores, relaciones interpersonales, auto imagen, y comportamiento. Esta inestabilidad a menudo interrumpe la familia y la vida de trabajo, la planificación a largo plazo, y el sentido del individuo del auto identidad.

Signos y Síntomas:

Mientras una persona con depresión o desorden bipolar típicamente soporta el mismo humor durante semanas, una persona con BPD puede experimentar combates intensos de cólera, depresión, y ansiedad que puede durar sólo horas, o como máximo un día 5. Éstos pueden tener que ver con episodios de agresión impulsiva, autoherida, y drogar o abuso de alcohol. La deformación en cognición y sentido de mí puede conducir a frecuentes cambios de objetivos a largo plazo, proyectos de carrera, empleos, amistades, identidad de género, y valores.

Tratamiento:

Los tratamientos por BPD han mejorado en años recientes. El grupo y la psicoterapia individual son al menos parcialmente eficaces para muchos pacientes.

Una breve descripción que se concentra en Desorden de Personalidad de Línea de demarcación, los síntomas, tratamientos, y conclusiones de investigación (2001, febrero de 2006 citado) puede ser encontrada en:
www.nimh.nih.gov/publicat/jNIMHbpd.pdf

DEPRESIÓN

¿Cuál es Depresión?

La depresión es una enfermedad médica seria; no es algo que usted ha arreglado en su cabeza. Se siente sólo más que "abajo en los vertederos" "o azul" durante unos días. Se siente "abajo" "y bajo" "y desesperado" durante semanas a la vez.

Signos y Síntomas:

- Humor triste, deseoso, "o vacío" persistente
- Sentimientos de desesperación, pesimismo
- Sentimientos de culpa, inutilidad, impotencia
- La pérdida de interés o placer en aficiones y actividades de que disfrutaron una vez

Tratamiento:

Una variedad de tratamientos incluso medicaciones y psicoterapias a corto plazo ha demostrado eficaz para la depresión.

Un folleto detallado que describe depresión, los síntomas, causas, y tratamientos, con la información en la adquisición de ayuda y adaptación (Fecha: 2000, febrero de 2006 citado) puede ser encontrado en:

www.nimh.nih.gov/publicat/jnimhdepression.pdf

COMIDA DE DESÓRDENES

¿Qué Come Desórdenes?

Los desórdenes comestibles no son debido a un fracaso de voluntad o comportamiento; mejor dicho, ellos son verdaderos, . las enfermedades médicas del treatable en las cuales los ciertos modelos maladaptive de la comida toman en una vida de su propio. Los tipos principales de comer desórdenes son la anorexia nerviosa y bulimia nervosa.

Los desórdenes comestibles con frecuencia co-ocurren con otros desórdenes psiquiátricos como depresión, abuso de sustancia, y desórdenes 1 de ansiedad Además, la gente que sufre de comer desórdenes puede experimentar una amplia variedad del estado físico

las complicaciones, incluso condiciones cardíacas serias y fracaso de riñón que puede conducir a la muerte. El reconocimiento de comer desórdenes como enfermedades verdaderas y treatable, por lo tanto, es críticamente importante.

Signos y Síntomas

Los síntomas de la anorexia nerviosa incluyen:

Resistencia a mantenimiento de peso de cuerpo en o encima de un peso mínimamente normal para edad y altura

Miedo intenso de ganar peso o engordar, aunque de peso insuficiente

Los síntomas de la bulimia nervosa incluyen:

Episodios recurrentes de comida de borrachera, caracterizada comiendo una cantidad excesiva de alimento dentro de un período distinto de tiempo y por un sentido de carencia de control de comida durante el episodio

Comportamiento compensador inadecuado recurrente a fin de prevenir ganancia de peso, como vómitos autoinducidos o mal uso de laxantes, diuréticos, enemas, u otras medicaciones (purgar), ayuno, o ejercicio excesivo

Tratamiento

La comida de desórdenes puede ser tratada y un peso sano restaurado. Más pronto estos desórdenes son diagnosticados y tratados, mejor los resultados probablemente serán. A causa de su complejidad, los desórdenes comestibles requieren un plan de tratamiento completo que implica asistencia médica y escucha, intervenciones psicosociales, orientación alimenticia y, cuando asignado, dirección de medicación.

El tratamiento de la anorexia pide un programa específico que implica tres fases principales: (1) peso que restaura perdido a hacer dieta severo y purgar; (2) trato - perturbaciones psicológicas como deformación de imagen de cuerpo, amor propio bajo, y conflictos interpersonales; (y 3) remisión a largo plazo que consigue y rehabilitación, o recuperación llena.

Un folleto detallado que describe Desórdenes de Comida, los síntomas, causas, y tratamientos, con la información en la adquisición de ayuda y adaptación (2001, febrero de 2006 citado) puede ser encontrado en:

www.nimh.nih.gov/publicat/jNIMHeatingdisorder.pdf

ESQUIZOFRENIA

¿Cuál es Esquizofrenia?

La esquizofrenia es un crónico, severo, y la incapacitación del desorden cerebral que afecta aproximadamente el 1 por ciento de la gente por todo el mundo. La gente con la esquizofrenia a veces oye que otros de voces no oyen, creen que los otros transmiten sus pensamientos al mundo, o hacerse convencidos que los otros conspiran para dañarlos. Estas experiencias pueden hacerlos temerosos y retirados y causar dificultades cuando ellos tratan de tener relaciones con otros.

Signos y Síntomas:

Los síntomas por lo general se desarrollan en hombres en su adolescencia tardía o a principios de años veinte y mujeres en los años veinte y años treinta, pero en casos raros, pueden aparecer en la infancia. Ellos pueden incluir alucinaciones, ilusiones, pensamiento desordenado, desórdenes de movimiento, el aislamiento afecta, retirada social, y déficits cognoscitivos.

Tratamiento:

Este es un tiempo de esperanza para la gente con la esquizofrenia. Aunque las causas de la enfermedad hayan sido todavía determinadas, los tratamientos corrientes pueden eliminar muchos de . los síntomas y permiten que la gente con la esquizofrenia viva vidas independientes y satisfactorias en la comunidad.

Un folleto detallado que describe esquizofrenia, los síntomas, causas, y tratamientos, con la información en la adquisición de ayuda y adaptación (Fecha: 2005 [rev]; el febrero de 2006 citado) puede ser encontrado en

www.nimh.nih.gov/publicat/jschizoph.cfm*readNow

ORGANIZACIONES

NAMI de Utah es una empresa no lucrativa que proporciona la educación, el apoyo y la defensa para aquellos con la enfermedad mental y sus miembros de familia. [http:// www.namiut.org](http://www.namiut.org)

450 900 Este del Sur

Salt Lake City, UT 84102

Voice/TTY (801) 323-9900 Fax: (801) 323-9799

Llamada gratis: 1-877-230-6264

Correo electrónico: Chandra@namiut.org

La Alianza Nacional para la Enfermedad Mental (NAMI) es la organización de salud mental de bases nacional más grande dedicada al mejoramiento de las vidas de personas que viven con la enfermedad mental seria y sus familias. Fundado en 1979, NAMI se ha hecho la voz nacional en la enfermedad mental, una organización nacional incluso organizaciones NAMI en cada estado y en más de 1100 comunidades locales a través del país que se unen juntos para encontrar la misión NAMI por defensa, investigación, apoyo, y educación.

Sitio de Red: www.namLorg

Llamada gratis y Línea de Consulta: 1-888-999-6264.

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) Instituto Nacional de Salud Mental, Institutos Nacionales de Salud, Departamento estadounidense de Servicios Humanos, trabajo para mejorar salud mental por investigación biomédica en mente, cerebro, y comportamiento. www.nimh.nih.gov